

## **Ioga i persona gran**

Ver en formato PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/05/Ioga\\_persona\\_gran.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/05/Ioga_persona_gran.pdf)

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/05/Ioga\\_persona\\_gran2.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/05/Ioga_persona_gran2.pdf)

---

---

## **Anatomía: Glúteo mediano**

Ver en PDF:

[Glúteo Mediano](#)

Por Àlex Costa

---

---

## **Centro simbólico: María Tintó**

**Mi camino en el yoga**

En este centro quería representar mi encuentro y evolución con el yoga.

Las 4 semillas negras con la velita en el centro me representa a mi, con mis partes más oscuras y mi lado más brillante, que todos tenemos. Mis karmas, mi mochila que llevo conmigo.

Yo empecé con el yoga más físico, el Hatha yoga, entrando en contacto con la Ásana, y lo he querido mostrar con el mural pintado. Cada color representa una ásana. Se extiende a lo largo de todo el centro porque el cuerpo es la herramienta que tenemos para evolucionar y llegar a esa paz, equilibrio y serenidad que buscamos, esa liberación (representado por la figura del Buddha que encontramos al final del camino).

Después del yoga más físico, encontré en mi camino el más mental; la concentración y meditación (representado por el Mala) y seguidamente, con el yoga del conocimiento, representado por 3 libros que son los que siempre me acompañan. También estos tres libros es como un dar las gracias a todos los maestros que me he encontrado en mi camino, y a los maestros de mis maestros...

Finalmente, el Bakthi yoga, representado por la figura del corazón.

Toda esta evolución no podría darse si no tuviéramos un espacio, una madre tierra que nos sostiene, representado por las hojas verdes de palmera.

Y las semillitas que encontramos en ambos lados del camino, acompañándome desde el inicio de mi camino hasta al final, representan a todas y a cada una de las

personas que me están ayudando en esta evolución, familiares, amigos, compañero... todos aquellos que con un pequeño gesto, palabra o abrazo me han aportado algo muy grande.

Finalizando, la parte superior, colgado del techo, encontramos unos fanalitos, decorativos, con la intención de crear un espacio cálido, y confortable, que es cómo me han hecho sentir todo el grupo cada fin de semana. Buscando crear un ambiente casi de fiesta, recordando que siempre debemos vivir la vida así, celebrando cada instante, pues es único e irrepetible.

Muchas gracias a todos

María Tintó, mayo 2014. La Plana

---

---

#### **Fragmento\_40: La sabiduría del silencio interno**



Habla simplemente cuando sea necesario.  
Piensa lo que vas a decir antes de abrir la

boca. Sé breve y preciso ya que cada vez que dejas salir una palabra por la boca, dejas salir al mismo tiempo una parte de tu chi. De esta manera aprenderás a desarrollar el arte de hablar sin perder energía. Nunca hagas promesas que no puedas cumplir. No te quejes y no utilices en tu vocabulario palabras que proyecten imágenes negativas porque se producirá alrededor de ti todo lo que has fabricado con tus palabras cargadas de chi.

Si no tienes nada bueno, verdadero y útil, es mejor quedarse callado y no decir nada. Aprende a ser como un espejo, escucha y refleja la energía. El universo mismo es el mejor ejemplo de un espejo que la naturaleza nos ha dado porque el universo acepta sin condiciones nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras palabras, nuestras acciones y nos envía el reflejo de nuestra propia energía bajo la forma de las diferentes circunstancias que se presentan en nuestra vida.

Si te identificas con el éxito, tendrás éxito. Si te identificas con el fracaso, tendrás fracasos. Así podemos observar que las circunstancias que vivimos son simplemente manifestaciones externas del contenido de nuestra habladería interna. Aprende a ser como el universo, escuchando y reflejando la energía sin emociones densas y sin prejuicios, siendo como un espejo sin emociones aprendemos a hablar de otra manera. Con el mental tranquilo y en silencio, sin darle oportunidad de imponerse con sus opiniones personales y evitando que tenga reacciones emocionales excesivas, simplemente permite que una comunicación sincera y fluida exista. No te des mucha importancia, sé humilde pues

cuanto más te muestras superior,  
inteligente y prepotente, más te vuelves  
prisionero de tu propia imagen y vives en  
un mundo de tensión e ilusiones.

Sé discreto, preserva tu vida íntima, de  
esta manera te liberas de la opinión de los  
otros y llevarás una vida tranquila  
volviéndote invisible, misterioso,  
indefinible e insondable como el Tao. No  
compitas con los demás, vuélvete como la  
tierra que nos nutre que nos da de lo que  
necesitamos. Ayuda a los otros a percibir  
sus cualidades, sus virtudes y a brillar.  
El espíritu competitivo hace que crezca el  
ego y crea conflictos inevitablemente. Ten  
confianza en ti mismo, preserva tu paz  
interna evitando entrar en la provocación y  
en las trampas de los otros.

No te comprometas fácilmente. Si actúas de  
manera precipitada sin tomar consciencia  
profundamente de la situación te vas a  
crear complicaciones. La gente no tiene  
confianza en aquellos que dicen sí muy  
fácilmente porque saben que ese famoso sí  
no es sólido y le falta valor. Toma un  
momento de silencio interno para considerar  
todo lo que se presenta y toma tu decisión  
después. Así desarrollarás la confianza en  
ti mismo y la sabiduría. Si realmente hay  
algo que no sabes o que no tienes la  
respuesta a la pregunta que te han hecho,  
acéptalo. El hecho de no saber es muy  
incómodo para el ego porque le gusta saber  
todo, siempre tener razón y siempre dar su  
opinión muy personal. En realidad el ego no  
sabe nada, simplemente hace ver que sabe.

Evita el hecho de juzgar y de criticar, el  
Tao es imparcial y sin juicios, no critica  
a la gente, tiene una compasión infinita y  
no conoce la dualidad. Cada vez que juzgas

a alguien lo único que haces es expresar tu opinión muy personal, y es una pérdida de energía, es puro ruido. Juzgar es una manera de esconder sus propias debilidades. El sabio tolera todo y no dirá ni una palabra.

Recuerda que todo lo que te molesta de los otros es una proyección de todo lo que todavía no has resuelto de ti mismo. Deja que cada quien resuelva sus propios problemas y concentra tu energía en tu propia vida. Ocupate de ti mismo, no te defiendas. Cuando tratas de defenderte en realidad estás dándole demasiada importancia a las palabras de los otros y le das más fuerza a su agresión. Si aceptas el no defenderte estás mostrando que las opiniones de los demás no te afectan, que son simplemente opiniones y que no necesitas convencer a los otros para ser feliz. Tu silencio interno te vuelve impasible. Haz regularmente un ayuno de la palabra para volver a educar al ego que tiene la mala costumbre de hablar todo el tiempo. Practica el arte de no hablar. Toma un día a la semana para abstenerte de hablar. O por lo menos algunas horas en el día según lo permita tu organización personal. Este es un ejercicio excelente para conocer y aprender el universo del Tao ilimitado en lugar de tratar de explicar con las palabras qué es el Tao. Progresivamente desarrollarás el arte de hablar sin hablar y tu verdadera naturaleza interna reemplazará tu personalidad artificial, dejando aparecer la luz de tu corazón y el poder de la sabiduría del silencio. Gracias a esta fuerza atraerás hacia ti todo lo que necesitas para realizarte y liberarte completamente. Pero hay que tener cuidado de que el ego no se

inmiscuya. El poder permanece cuando el ego se queda tranquilo y en silencio. Si tu ego se impone y abusa de este poder, el mismo poder se convertirá en un veneno, y todo tu ser se envenenará rápidamente.

Quédate en silencio, cultiva tu propio poder interno. Respeta la vida de los demás y de todo lo que existe en el mundo. No trates de forzar, manipular y controlar a los otros. Conviértete en tu propio maestro y deja a los demás ser lo que son, o lo que tienen la capacidad de ser. Dicho en otras palabras, vive siguiendo la vida sagrada del Tao.

Texto taoísta

---

---

### **Miniserie: Urdhva Mukhâsana**

Ver en PDF:

[Urdhva Mukhâsana](#)

La postura cara arriba

---

---

## Calentamiento articular: Codos, muñecas y manos

Ver en PDF:

[Codos, muñecas y manos](#)

Por Àlex Costa

---

---

## Meditación: Bijamantra

Començarem la meditació assegurant-nos que estem asseguts còmodament i que hi podem estar durant els minuts que duri aquesta pràctica. Assegura't que els peus estan còmodes i les cames no et molesten. Respira ara dues vegades profundament repetint amb mi, mentalment el so SO quan inspires i el so HAM quan exhales, notant la vibració d'ambdós sons. SO.....HAM.....SO.....HAM....pausa.

Nota ara les sensacions que vas observant en tot el teu cos: els petits moviments en els peus, genolls, cames i malucs... Observa com està la teva esquena, observa el moviment rítmic i pausat que acompanya la teva respiració... Sigues ara conscient de la situació de les teves espatlles i la zona cervical. Si hi notes tensió, visualitza com si poguéssis respirar per aquest punt i veuràs com la tensió es pot anar dissolent, poc a poc... Fixa't ara en el teu front i la part superior del cap. Desarruga el front i fes un petit massatge virtual pel teu cap. Imagina't que pots estirar la pell del cap

cal fins als polzes a cada costat del cap.

Observa ara la teva respiració pel nas: observa com l'aire que entra et dona una sensació de frescor i neteja. Observa també com l'aire que exhales és més càlid i s'emporta enfora l'angoixa i els nervis.... Relaxa també els llavis. No apretis els llavis ni la llengua. Deixa reposar la llengua tranquil·lament recolzada en les dents inferiors i respira dues vegades amb aquesta sensació. Repeteix mentalment SO....HAM.....SO.....HAM.

Observa finalment les sensacions en el teu interior: en el teu cor, observa com el cor batega fort i rítmic, donant vida i ritme al teu cos. Observa les sensacions en els teus òrgans interns i nota com flueix la vida naturalment i pausadament.

Us proposo ara fer un petit exercici de concentració a través de la respiració i el comptatge. Us proposo que comteu des de 10 fins a 0. Cada inspiració i exhalació és un cicle complet. Comptem junts les primeres vegades: inspirem.....exhalem.....1.... Inspirem.....exhalem.....2..... Cadascú continua ara fins arribar al 0. Observa ara com la teva respiració s'ha anat calmant, al mateix temps que la teva ment.

Et convido ara a descobrir la situació dels teus centres energètics: els chakres que s'extenen per tota la teva columna. En cada Chakra farem una breu observació, cantarem el seu bijamantra i dedicarem tres minuts a una meditació en cadascun d'aquests punts energètics per on flueix l'energia i la consciència.....

Comencem el recorregut pel primer Chakra: el Chakra Muladhara, a la base de la

columna, sobre el perineu. És el chakra vermell de l'instint i la supervivència. Del lligam amb la terra, de les nostres arrels. El chakra de la vitalitat i la solidesa. Cantarem junts el bijamantra : LAM. Ens concentrarem ara en aquest centre durant els propers minuts (3 minuts).

Continuem ara amb el Chakra Swadhistana, a la part inferior del pubis, el centre del canvi i de la sexualitat. És el chakra de color taronja de la sensualitat i la intimitat. És el centre que ens impulsa també al canvi i al moviment, que ens fa explorar els nostres límits i possibilitats. Cantarem junts el bijamantra. VAM. Ens concentrarem ara en aquest centre durant els propers minuts (3 minuts).

Seguim cap el Chakra Manipura, a l'alçada del melic. És el chakra del lotus groc de 10 pètals, el chakra de l'element foc amb relació amb els òrgans interns: estómac, fetge, melsa, budell. És el chakra de la voluntat, de la perseverancia, del foc i de la calidesa. És el centre que ens connecta amb el cos emocional i que genera, per tant, harmonia. Cantarem junts el seu bijamantra: RAM. Ens concentrarem ara en aquest centre durant els propers minuts (3 minuts).

Pugem ara fins el chakra del cor: Anahata. El chakra del lotus verd de dotze pètals, situat en el nostre cor. El chakra que simbolitza la unió de l'energia (Shakti) i la consciència (Shiva). És el centre dels sentiments: la solidaritat, la generositat, el perdó, l'amor incondicional. És el chakra que ens permet desaferrar de l'ego. Cantarem junts el seu bijamantra : YAM. Ens concentrarem ara en aquest centre durant

els propers minuts (3 minuts).

Anirem ara fins al cinquè chakra :  
Vishudha. És el centre del lòtus blau de dotze pètals. És el chakra de la comunicació i de la parla. El que expressa el que pensem i sentim. És el chakra que ens habilita a unes bones relacions i comprensió amb els altres. Cantarem junts el seu bijamantra : HAM. Ens concentrarem ara en aquest centre durant els propers minuts (3 minuts).

Seguim fins al sisé chakra : Ajna, el chakra de color anyil, situat a l'entrecella, en el tercer ull. És el chakra del coneixement i comprensió de la realitat. És el que facilita i ajuda al discerniment i a la consciència superior. Ens aporta lucidesa i visió i ens ajuda a la intuïció i la visió interior. Cantarem junts el seu bijamantra : OM. Ens concentrarem ara en aquest centre durant els propers minuts (3 minuts).

Arribem finalment al darrer nivell : Sahasrara. El lotus de mil pètals i mil colors. El nivell de la consciència i de l'espiritualitat. El de la visió elevada i la transcendència. El que estableix els ponts amb la divinitat des de l'interior de cada cos i cada cor. El seu so és el silenci que respectarem mentre ens concentrem en aquest centre en els propers minuts (3 minuts).

...Acabarem aquesta meditació observant de nou el batec del cor: és el testimoni de la vida i de la vitalitat. Imagina't la teva cara il·luminada i feliç, seguint el compàs del teu cor que et diu que estàs viu i feliç de compartir aquests moments de meditació amb els altres. Contempla aquest

espai lluminós i a tu enmig de la llum.

OM SHANTI.

Lluís Sànchez Rissech

---